



Mosselrecepten I v7.0

Inhoudsopgave.

Mosselen.....	4
Advocaatsaus II.	5
Biersoep met mosselen.....	6
Broodje mosselen.	7
Crostini met mosselen en rucolapesto.	8
Deense mosselen.....	9
Fantasiemosselen.	10
Gazpacho met mosselen.	11
Gebakken mosselen met paprika en ui.	12
Gebakken mosselen met uitjes.	13
Gefrituurde mosselen I.....	14
Gefrituurde mosselen II.	15
Gegratineerde mosselen.	16
Gegrilde mosselen met mosterdsaus.	17
Gekruide mosselen.	18
Gevulde groene Australische mosselen.....	19
Hartige vlaai met mosselen.	20
Italiaanse mosselpan.....	21
Lax- och skaldjurssaus - zalm- en schaaldiersaus.	22
Lepelhapje van mosselen met basilicum.	23
Midye pilavi - mosselen met rijst.	24
Mosselen gestoofd in Steenbrugge Tripel.	25
Mosselen in basilicum.....	26
Mosselen in curry-room.	27
Mosselen in hete saus.....	28
Mosselen in 't rood.	29
Mosselen in witte wijnsaus met frietjes.....	30
Mosselen la Springer.	31
Mosselen met bruine suiker.	32
Mosselen met citroen-mayonaise dipsaus.....	33
Mosselen met crème fraîche saus.	34
Mosselen met Franse kaasgratin.....	35
Mosselen met kaas I.	36
Mosselen met kruiden-amandelvulling.	37
Mosselen met pittige worst-tomatensaus.	38
Mosselen met pizzaiola vulling.	39
Mosselen met rode wijnsaus.....	40
Mosselen met room, lente-ui en tomaat.....	41
Mosselen met selderij in bier.	42
Mosselen met sperziebonen.....	43
Mosselen met zure room en groene kruiden.	44
Mosselen pastagerecht 'Boston'.....	45
Mosselen Shanghai.	46
Mosselen uit de wok I.....	47
Mosselhachée I.....	48
Mosselpasteitjes 'Winsor'.	49
Mosselpizza.	50
Mosselpotjes.....	51
Mosselsoep.	52
Mosselsoep 'Pikanta'.	53
Mosselspiesjes.....	54
Mosselspiesjes met spek en ananas.....	55
Mosselspiesjes 'Sylt'.	56
Mosseltapas.....	57
Pittige Catalaanse mosselen op de barbecue.	58
Pittige mosselspiesjes met saffraanrijst.	60
Romig mosselsoepje met saffraan, venkel en dragon.	62
Sambal goreng mossel - hete mosselen.....	63
Saté kerang - saté van mosselen.	64
Thaise mosselen met limoen.....	65
Thaise mosselpan met rode peper en koriander.	66
Toast met mosselen.....	67

Varkenshaas met mosselen.	68
Venkelquiche I.....	69
Vieiras estofadas - gestoofde mosselen.....	70
Visfilets met mosselen.....	71
Vlaamse mosselen in bier.	72
Zuiderse mosselquiche.	73
Zwarte spaghetti met mosselen en (grote) garnalen.	74
Zwarte tagliatelle met mosselen en coppa di parma.	75
Zweedse mosselen.....	76
Gebruikte afkortingen.....	77

Mosselen.



Bereiding.

Slechts 10% van de Nederlandse huishoudens koopt wel eens mosselen en doen dat voornamelijk als de 'r' in de maand is.

Dit stamt nog uit de tijd dat er geen gekoeld vervoer over de weg mogelijk was.

Mosselventers verkochten mosselen als het kouder was en dat was in de maanden met de 'r'.

Het eten van mosselen is zeer gezond, omdat zij evenveel eiwit als biefstuk bevatten, veel minder vet zijn en daardoor slechts 25% van de calorische waarde hebben.

Bovendien zijn mosselen veel rijker aan mineralen, kalk, fosfor en ijzer.

Mosselen zijn verder rijk aan seleen en vitaminen en hebben een hoog jodiumgehalte.

Per 100 gram bevat een mossel onder andere:

- 10 g eiwit,
- 1 g vet,
- 2 g koolhydraten,
- 250 mg fosfor,
- 6 mg ijzer,
- 300 mg natrium,
- 2 g vitamine C,
- 85 g water.

Advocaatsaus II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Myriam Lieskamp

Ingrediënten

5 el advocaat
1 bk room, slag-
- koenjit of kurkuma
- suiker, basterd-, witte

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de slagroom lobbig met de suiker en de koenjit.
Proef even en voeg anders wat suiker toe (niet te zoet maken).
Voeg 5 el advocaat toe.
Proef de saus nogmaals.
Voeg evt. nog wat advocaat toe (het moet naar advocaat smaken maar ook weer niet te erg).

Tip:

Lekker bij een mosselmenu.

Biersoep met mosselen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

$\frac{3}{4}$ l bier, blond
1 stl bleekselderij
1 el bloem
100 g boter
50 g kervel
2 kg mosselen
- peper, versgemalen
2 uien, middelgrote
- zout

Tip:

2 eidooiers
100 g room, slag-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Hak de uien en de selderij zeer fijn.
Doe de helft van de boter in een pan en laat de groenten op een laag vuurtje fruiten, maar niet bruin worden.
Reinig de mosselen en voeg ze aan de groenten toe.
Doe er zout en peper bij.
Voeg het bier toe en laat alles op een zacht vuur $\pm$ 10 min. doorkoken.
Smelt tijdens het koken van de mosselen in een pan 50 g van de boter met de kervel en de bloem en roer alles goed door elkaar, zodat een gladde saus ontstaat.
Nadat de mosselen zich hebben geopend, zijn ze gaar.
Verwijder ze en voeg de kervelsaus en de mosselen aan het mosselnat toe.
Roer alles goed door elkaar en serveer het gerecht zeer warm.

Tip:

Wilt u deze soep extra geraffineerd maken (maar dat is niet volgens het authentieke recept), voeg dan de met de room vermengde eidooiers aan de soep toe.

Broodje mosselen.



Menugang: Lunch-
gerecht, tussendoortje
Keuken: Hollandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

4 el bloem
1 dl ketchup
3 tn knoflook
1 kg mosselen,
gekookte
6 el olie
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
2 tl sambal
4 shoarmabroodjes
1 el shoarmakruiden
100 g sla, gemengde
2 uien
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de uien schoon.
Snijd de uien in halve ringen.
Pel 2 tn knoflook af.
Hak de knoflook in kleine stukken.
Meng de uien en de knoflook met de mosselen.
Voeg de bloem toe aan de mosselen.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Meng alles goed door elkaar.
Verhit de olie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag.
Bak de mosselen onder voortdurend roeren krokant.
Knijp het overgebleven teentje knoflook fijn.
Snijd de paprika in fijne stukjes.
Klop de knoflook, paprika, sambal en ketchup tot een saus.
Houd de shoarmabroodjes even onder de kraan.
Bak de shoarmabroodjes bruin in de broodrooster.
Snijd de broodjes open.
Vul de broodjes met mosselen.
Serveer de broodjes met sla en saus.

Crostini met mosselen en rucolapesto.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: SPAR

Ingrediënten

1 bs bladselderij, grof
gesneden
1 brood, stok-, in
schuine sneetjes van 1
cm
1 kg mosselen
2 el olie, olijf-
- peper
6 tomaten, gedroogde,
op olie, in reepjes
150 ml wijn, witte

Voor de pesto:

3 el kaas, Parmezaanse,
geraspt
1 tn knoflook
75 ml olie, olijf-
1 el pijnboompitten
75 g rucola

Bereiding.

Maak de mosselen schoon.
Kook ze in de wijn met de bladselderij en peper
ca. 6 min. of totdat ze open zijn.
Haal de mosselen uit de schelpen.
Pureer voor de rucolapesto de rucola met de
knoflook en de pijnboompitten.
Giet er in een straaltje de olijfolie bij en meng
de Parmezaanse kaas erdoor.
Bestrijk het stokbrood met olijfolie en rooster
het onder een ovengrill of in een hete grillpan.
Verdeel de rucolapesto erover en leg de
mosselen met de tomatenreepjes erop.

Tips:

Vervang de tomatenreepjes eens door plakjes
olijven.
De rucolapesto en mosselen zijn ook lekker als
vulling in kleine pitabroodjes.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 200
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Deense mosselen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Deense
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

4 cl Aquavit
50 g boter
1 pt crème fraîche
5 jeneverbessen
½ tl karwijzaad
3 kg mosselen, verse
- peper, versgemalen
- suiker
5 uien
½ l wijn, witte, droge
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de uien in ringen en fruit ze in de hete boter tot ze glazig zijn.

Blus de uien met de wijn en laat alles even opkoken.

Voeg het karwijzaad en de jeneverbessen toe en laat het geheel op een middelhoog vuur 10 min. koken.

Voeg de mosselen toe en kook ze ca. 10-15 min. op een hoog vuur tot de schelpen open staan.

Schep de mosselen met een schuimspaan uit de pan en doe ze in een voorverwarmde schaal. Laat het kooknat wat inkoken, voeg de crème fraîche toe en breng het met Aquavit, versgemalen peper, zout en suiker op smaak.



Aquavit

Fantasiemosselen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

1 blk bonen, witte
20 g boter
1 fl ketchup
- kruidenmengsel,
Italiaans
2½ kg mosselen, verse
- peper
1 ui
½ kp water
3 wortelen
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de ui en de wortelen in grove stukjes.
Fruit ze in de hete boter.
Blus met het water.
Voeg de ketchup en de witte bonen toe.
Breng alles met de kruiden en wat zout en peper op smaak.
Voeg de mosselen toe en laat ze op middelhoog vuur garen tot de mosselen open staan.

Gazpacho met mosselen.



Menugang: Hapje, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ****
Bron: Mosselen.nl

Ingrediënten

250 ml bouillon,
groente-, koud
2 tn knoflook
1 komkommer
12-18 mosselen,
gekookte (uit de schelp)
½ paprika, rode
- peper
1 sjalot
1 blk tomaten, gepelde
(400 g)
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Houd van de komkommer, de paprika en de sjalot een stukje apart voor de garnering. Schil de rest van de komkommer. Halveer de komkommer in de lengte en schraap met een theelepeltje de zaden eruit. Doe de komkommer met de rest van de groenten, de knoflook en het blik tomaten in een keukenmachine of een grote maatbeker. Pureer de groenten in de keukenmachine of met de staafmixer glad. Voeg de bouillon toe en pureer nog 10 sec. Breng de gazpacho goed op smaak met zout en peper. Zet de gazpacho minimaal 2 uur (liever nog 1 nacht) in de koelkast, zodat de smaken goed kunnen ontwikkelen. Snijd intussen de apart gehouden groenten in piepkleine blokjes. Schenk de koude gazpacho in kleine (wijn)-glazen en garneer met de mosselen en de blokjes groenten.

Gebakken mosselen met paprika en ui.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Kookjuffertje.
skynetblogs.be

Ingrediënten

1 bs bieslook
2 tn knoflook, uitgeperst
2 el kruiden, Italiaanse
600 g mosselen, gekookte, zonder schelp
2 el olie
1 paprika, gele
1 paprika, rode
1 ui, grote

Bereiding.

Snijd de paprika's in blokjes.
Hak de ui fijn.
Knip de bieslook fijn.
Verhit de olie in een pan.
Stoof de paprika en de ui in de olie.
Bestrooi de paprika en ui met Italiaanse kruiden.
Voeg de mosselen toe aan de paprika.
Voeg de knoflook toe aan de mosselen.
Laat het geheel nog even stoven.
Bestrooi de mosselen net voor het opdienen met de bieslook.

12

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebakken mosselen met uitjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hans Belterman

Ingrediënten

1 el bieslook, fijn-gesneden
25 g boter
1 tn knoflook, ragfijn gehakt of uitgeperst
500-600 g mosselen, gekookte
1½ el olie, (zonnebloem-)
- peper, witte, vers-gemalen
2 el peterselie, fijn-gehakte
2 uien, middelgroot, grof gesnipperd
- zout, (zee-)

Bereiding.

Het is een vrij klassiek gerecht dat zich bij uitstek leent om in de wok te worden bereid. Laat de reeds gekookte mosselen nooit te lang bakken want dan is de kans groot dat ze taai zullen worden.

Maak de mosselen zo droog mogelijk (gebruik er (veel) keukenpapier voor).
Verhit de olie en de boter in de wok.
Wacht tot het schuim van de boter begint weg te trekken.
Laat alles even door de pan "walsen".
Laat de uien in het mengsel zolang fruiten tot ze glazig zijn.
Roer knoflook erdoor en voeg na 1 min. de mosselen in gedeelten toe.
Bak de mosselen, voortdurend omscheppend, niet veel langer dan 3 min.
Strooi er wat zout, peper en de peterselie over.
Scheep alles dan nog enkele malen om.
Verdeel de mosselen over voorverwarmde borden.
Bestrooi de mosselen met bieslook.

Tip:

- Serveer er een salade van rode bietjes, appel en prei of bosuitjes bij.
- Zet een mand met knapperig stokbrood, een schaaltje met boterballetjes en voor de liefhebbers een potje met Zaanse mosterd op tafel.
- In plaats van stokbrood kunt u er ook heel goed knapperige patates frites bij geven. De boter kan worden vervangen door mayonaise waaraan u evt. wat mosterd hebt toegevoegd.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gefrituurde mosselen I.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Marc Auwers

Ingrediënten

2 eieren
4 el meel, paneer-
48 mosselen, gekookte
- olie, frituur-
- peper
- tartaarsaus
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de eieren los.
Doe wat peper en zout bij de eieren.
Klop de eieren nog eens goed door.
Haal de gekookte mosselen uit de schelpen.
Wentel de mosselen door het ei.
Wentel de mosselen vervolgens door het paneermeel.
Zet de mosselen 5 minuten in de koelkast, zodat het paneer stijver wordt.
Bak de mosselen goudgeel in de frituurolie van 175°C.
Serveer de mosselen met tartaar saus.

Tip:

Geschikt als borrelhapje en als voorgerecht.

Gefrituurde mosselen II.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Mosselen.nl

Ingrediënten

100 g bloem
1 citroen
3 eieren
- frituurvet
4 jeneverbessen
1 laurierblad
3 kg mosselen, verse
100 g paneermeel
- peper
5 peperkorrels
1 bs peterselie
¼ l water
¼ l wijn
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng het water met de wijn, de peperkorrels, het laurierblad, zout en peper in een grote pan aan de kook.

Voeg de zorgvuldig gewassen mosselen toe en kook ze tot de schelpen open staan.

Schep de mosselen uit het kooknat, laat ze wat afkoelen en neem ze uit de schelpen.

Wentel de mosselen door de bloem en haal ze vervolgens door losgeklopt ei en paneermeel. Bak ze in frituurvet knapperig bruin.

Leg ze in een grote platte voorverwarmde schaal.

Garneer het gerecht met schijfjes citroen en peterselie.

Gegratineerde mosselen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Mosselen.nl

Ingrediënten

2 kop bechamelsaus,
dikke
25 g boter, room-
150 g champignons,
verse
50 g kaas, geraspte
2 kg mosselen, verse
- paneermeel

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de champignons in plakjes.
Kook de mosselen in licht gezouten water tot
alle schelpen open staan.
Schrik ze met koud water af en neem de
mosselen uit de schelpen.
Meng de mosselen, de in plakjes gesneden
champignons en de bechamelsaus.
Verdeel het mengsel over 4 kleine of een grote
vuurvaste schaal.
Bestrooi het gerecht met paneermeel en
geraspte kaas.
Beleg het met kleine stukjes roomboter.
Gratineer de mosselen in de hete oven.

Gegrilde mosselen met mosterdsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Mosselen.nl

Ingrediënten

200 g ham, gekookte
100 g maïs
2 kg mosselen, verse
2 el olie
20 g paneermeel
- paprikapoeder (zachte)
½ bs peterselie
1 zucchini

Voor de saus:

5 augurkjes
1 bs dille
200 g mayonaise
- mosterd, pittige (naar eigen smaak)
- zout

Bereiding.

Kook de mosselen in licht gezouten water tot alle schelpen open staan.
Schrik ze kort met koud water af en neem de mosselen uit de schelpen.
Snijd de ham en de zucchini in kleine blokjes.
Meng ze met de maïs en vul het mengsel in de schelpen.
Zet op elk groentebedje een mossel.
Hak de peterselie fijn, meng ze met olie en paprikapoeder en strooi ze over de mosselen.
Bedeck het geheel met een dun laagje paneermeel.
Grill de mosselen in de oven tot het paneermeel lichtbruin is.
Meng ondertussen de mayonaise met mosterd, fijngehakte augurkjes en dille.
Breng de saus met zout op smaak.
Serveer de saus apart bij de gegrilde mosselen.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gekruide mosselen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Recepten-company.nl

Ingrediënten

20 g boter, room-
2 el kruiden, verse,
gemengde, gehakte
(dille, kervel,
rozemarijn, salie)
3 kg mosselen, verse
- peper, uit de molen
2 el peterselie, verse,
gehakte
8 sjalotjes
1/8 l wijn, witte
- zout

Bereiding.

Fruit de sjalotjes in de roomboter.
Blus de sjalotjes met de wijn.
Voeg de kruiden en de mosselen toe aan de sjalotjes
Kook de mosselen op zacht vuur tot de mosselen open staan.
Doe de mosselen in een voorverwarmde schaal.
Breng het kooknat met zout en peper op smaak.
Giet het kooknat over de mosselen.

18

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gevulde groene Australische mosselen.



Menugang: Hapje
Keuken: Australische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Keuken-
vuur, Smulweb

Ingrediënten

1 aubergine
100 g broodkruim
2 tn knoflook
60 g mosselen, verse,
gekookt
4 el olie, olijf-
1 peper, rode, fijngesneden
1 snf peper, zwarte
1 el peterselie, verse
1 ui, fijngesneden
1 snf zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Maak de mosselen los van de schelp en leg ze er terug in.
Schik de schelpen op een bakplaat voorzien van een laag grof zout, zodat ze stabiel staan.
Verwarm de olie in een antikleefpan.
Voeg de ui en de rode peper toe en roerbak tot de ui zacht begint te worden.
Voeg de gehakte aubergine en knoflook toe en roerbak het geheel 5-6 min. tot de groenten gaar en lichtbruin zijn.
Kruid de groenten stevig met peper en zout en meng er het broodkruim goed door.
Leg een koffielepel vulling in elke schelp op de mossel en schuif de bakplaat in het midden van de oven.
Bak de mosselen gedurende 12-15 min. tot de mosselen doorwarm zijn.

19

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: 12-15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Hartige vlaai met mosselen.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

150 g blokjes spek,
ontbijt-, gerookte
50 g boter, zachte (of
margarine)
2 eieren
1 ei, losgeklopt
150 g kaas, room-
(knof-look en
tuinkruiden)
200 g mosselen,
gekookte, zonder schelp
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
150 g shiitake (of
champignons)
200 g spinazie, verse
2 uien, rode
1½ dl water, lauwwarm
½ pk witbroodmix
- zout

Bereiding.

Bereid van de broodmix met de boter en het water een soepel deeg volgens de aanwijzingen op het pak.

Laat het deeg, afgedekt, op een warme plaats 60 min. rijzen.

Snipper de uien.

Snijd de shiitake in plakjes.

Verwarm de spinazie met aanhangend water en laat die slinken.

Laat de spinazie vervolgens in een zeef uitlekken en druk al het kookvocht eruit.

Verhit de olie en bak de spekblokjes hierin zachtjes uit.

Schep ze uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Fruit de uien in het bakvet goudgeel en bak de shiitake al omscheppend 2 min. mee.

Roer de mosselen, de uitgebakken spekblokjes, de roomkaas en de losgeklopte eieren erdoor en doe het vuur uit.

Knead het deeg door, rol het dun uit en bekleed er een ingevette vlaaivorm (ø 28 cm) mee.

Prik hier en daar met een vork in het deeg.

Schep de vulling in de beklede vlaaivorm.

Snijd van de restjes deeg, reepjes en leg die in ruitpatroon over de vulling.

Laat de vlaai, afgedekt, nog 30 min. narijzen op een warme plaats.

Bestrijk de vlaai vervolgens met het losgeklopte ei.

Laat de vlaai in het midden van een vrij hete oven (210°C) in 40 min. goudbruin en gaar worden.

Tip:

Lekker met een glas droge witte wijn.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Italiaanse mosselpan.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Over Vis & Vis,
VisRecepten.nl

Ingrediënten

2 el citroensap
3 tn knoflook, in plakjes
2 el kruiden, Italiaanse,
verse , gehakt
2 kg mosselen
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el pesto, rode of
groene
2 tomaten, vlees-
1 el tomatenpuree of -
ketchup

Bereiding.

Verwijder kapotte mosselen en openstaande mosselen die na een stevige tik niet sluiten. Doe de mosselen in een ruime pan. Kruis de tomaten in, leg ze even in kokend water, pel ze en snijd ze in stukjes. Voeg ze met de knoflook, de Italiaanse kruiden en 2 el olijfolie bij de mosselen. Kook de mosselen, afgedekt, 4-5 min. of tot ze open zijn. Meng de rest van de olijfolie met het citroensap, de pesto, de tomatenpuree en versgemalen peper naar smaak. Verdun dit sausje evt. met een beetje mosselvocht. Schep de mosselen in diepe borden of kommen. Serveer het sausje erbij.

Tip:

Lekker met focaccia of ciabatta.

Wijntip:

Een droge, kruidige, mediterrane rosé is de perfecte partner voor deze Italiaanse mosselen. Kies bijvoorbeeld een Coteaux du Languedoc.

Voorb.tijd: - min.
Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 311
Energie kcal: 74
Eiwit: 9,8 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Lax- och skaldjurssaus - zalm- en schaaldiersaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zweedse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Doris Adams

Ingrediënten

1½ tl azijn, witte
2 dl crème fraîche
1 dl dille, fijngehakte
- (melk)
2 el mosterd
- peper, witte
½ el suiker
½ tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.
Laat de saus voor het serveren 2 uur koud staan.
Voeg eventueel wat melk toe als de saus te dik is.

Lepelhapje van mosselen met basilicum.



Menugang: Amuse
Keuken: Belgische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Lyrakis.nl

Ingrediënten

½ el basilicum, fijn-
gehakte
½ kg mosselen
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el sjalot, fijngehakte
1 ui, grof gehakte
2 gl wijn, witte
- zout, zee-, vers-
gemalen

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de mosselen met de wijn, ui, peper en zeezout.
Haal de mosselen uit de schelp.
Filtreer het kookvocht.
Stoof de sjalot in de olie.
Voeg het kookvocht en basilicum toe aan de sjalot.
Laat het vocht op een matig vuur indikken.
Voeg de mosselen toe aan het ingedikte kookvocht.
Dien de mosselen met vocht heet of lauw op in
Chinese lepeltjes.

Midye pilavi - mosselen met rijst.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Turkse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

1 kp bouillon, runder-
1 el gembersnippers,
geconfijte
2 kp mosselen,
versgekookte
4 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
4 kp rijst, gekookte
¼ kp rozijnen
2 uien, gesnipperde
½ tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de olie in een zware pan.
Bak de uien 5 minuten tot ze goudbruin zijn.
Doe de mosselen bij de uien
Verwarm de mosselen nog 2 minuten.
Meng dan de rijst, rozijnen en bouillon door de mosselen.
Laat het geheel met het deksel op de pan nog 5 minuten sudderen.
Maak het gerecht af met zout, peper en gember alvorens op te dienen.

Mosselen gestoofd in Steenbrugge Tripel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: ALDI.nl

Ingrediënten

2 klt boter, room-,
grote
1 bld laurier
1 kg mosselen
- peper
4 stgl selderij
75 cl Steenbrugge Tripel
3 tk tijm
1 ui, grote
2 wortels
- zout

Vorb. tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de wortels en selderij en snijd ze in stukken van ongeveer 1,5 cm.
Snijd de ui in ringen.
Smelt de helft van de boter in een (mossel)pan en stoof de wortel, selderij en ui.
Voeg het Steenbrugge bier toe en kruid het geheel met peper, zout, laurier en tijm.
Voeg de mosselen met het mosselvocht toe.
Plaats de deksel op de pan en laat het geheel stoven tot de mosselen opengaan.

Tip:

Voeg ook eens kleine blokjes aardappelen toe.



Mosselen in basilicum.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

1 bs basilicum
3 kg mosselen, verse
5 el olie
- peper, versgemalen
3 el room
800 g tomaten
½ l wijn, witte, droge
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de tomaten kruisgewijs in, blancheer ze in kokend water, schrik ze af, ontvel ze en ontpit ze.

Snijd de tomaten in blokjes.

Fruit de tomatenblokjes in de verhitte olie en breng ze met zout en versgemalen peper op smaak.

Voeg de basilicum, de wijn en de mosselen toe en laat het geheel koken tot de schelpen open staan (schud ze daarbij goed om, zodat de mosselen gelijkmatig gaar worden).

Schep de mosselen met een schuimspaan uit de pan en neem ze uit de schelpen.

Roer de room in het mosselvocht en laat het geheel nog 1-2 min. koken.

Snijd de basilicumbladeren met de keukenschaar in smalle repen.

Breng alles op smaak en voeg de mosselen weer toe.

Strooi de basilicum over de saus en laat er even de kook over komen.

Mosselen in curry-room.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

40 g boter, room-
1 el currypoeder
3 kg mosselen, verse
1 el peperkorrels,
groene, verse,
grofgehakte
400 g room
125 g uien
¼ l wijn, witte, droge

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de room en de peperkorrels in een steelpannetje en laat het geheel wat inkoken. Schil de uien en snipper ze. Fruit ze in de hete roomboter. Blas met de wijn. Voeg de mosselen toe en kook ze in de gesloten pan tot de schelpen open staan. Schep de mosselen met een schuimspaan uit het kooknat en leg ze in een grote voorverwarmede schaal. Roer de curry-room door het mosselnat, verwarm het nog even en giet het over de mosselen.

Mosselen in hete saus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Recepten-
company.nl

Ingrediënten

2 tn knoflook
2 kg mosselen, verse
- peper, uit de molen
20 g roomboter
300 g soepgroenten
- suiker
500 g tomaten
1 kp tomatensap,
gekruid
1 ui
¼ l wijn, witte, droge
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de mosselen in licht gezouten water tot de schelpen open staan.
Schrik de mosselen kort met koud water af.
Neem de mosselen uit de schelpen.
Maak de soepgroenten schoon.
Was de soepgroenten.
Snijd de soepgroenten fijn.
Hak de ui fijn.
Fruit de groenten en de ui in de hete roomboter.
Voeg de fijngehakte knoflook toe.
Dompel de tomaten afwisselend in kokend en koud water.
Ontvel de tomaten.
Verwijder de pitjes uit de tomaten.
Voeg de tomaten bij de andere groenten.
Laat het geheel goed koken.
Blus de groenten met de wijn.
Voeg het tomatensap bij de groenten.
Breng het gerecht met peper, suiker en zout pittig op smaak.

Mosselen in 't rood.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Mosselrecepten

Ingrediënten

20 g boter
1 prt groenten, soep-,
grote
1 tn knoflook
3 kg mosselen, verse
- peper, versgemalen
1 snf suiker
340 g tomatenketchup
2 uien
1 l wijn, witte
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de soepgroenten en de uien fijn en fruit ze in de boter in een grote pan.
Voeg de uitgeperste knoflook toe.
Blus de groenten af met de ketchup en de wijn.
Breng dit alles met de kruiden pikant op smaak.
Laat alles op een laag vuur ca. 10 min. koken.
Voeg de mosselen toe en laat ze ca. 15 min. garen.
Dien de mosselen in het hete nat op.

Mosselen in witte wijnsaus met frietjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Chefke Luc,
Eatertainment.nl

Ingrediënten

8 aardappelen, grote, vastkokende
15 g boter, room-, ongezoeten
1 bouillonblokje, vis-
1 citroen
3 tn knoflook
3 el mayonaise
2 kg mosselen
2 el olie, olijf-
1 peper, rode
- peper, versgemalen
5 tk peterselie
½ prei
1 el saus,
Worcestershire-
3 el tomatenketchup
1 el tomatenpuree, geconcentreerde
1 ui
100 ml water, warm
200 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Doe de mosselen in een ruime pan en zet ze onder water.
Was en hussel ze en laat ze 5 min. staan.
Verwijder alle open, kapotte en naar bovengedreven mosselen.
Herhaal deze stap tweemaal met nieuw water.
Halveer de citroen en pers het sap eruit.
Meng de helft van het citroensap met de mayonaise, de ketchup en de Worcestershire saus tot een saus.
Was de aardappelen goed en snijd ze met schil in frietjes.
Warm ondertussen de frituur en frituur de frietjes 7 min. voor op 150°C.
Pel en snipper de ui en de knoflook.
Hak de peper en de prei in ringen.
Verhit de olijfolie en de boter in de mosselpan op een middelhoog vuur en bak de gesneden groenten glazig.
Fruit de tomatenpuree kort mee en voeg dan de mosselen toe met versgemalen peper en zout naar smaak.
Los het blokje visbouillon op in het water en blus het geheel af met de bouillon en witte wijn.
Kook het geheel 5 min. met de deksel op de pan.
Bak ondertussen de frietjes af op 180°C tot ze goudbruin zijn.
Laat de frietjes uitlekken en voeg ze toe aan een kom.
Bestrooi ze meteen met zout.
Wanneer de mosselen open staan, zijn ze gaar.
Hak de peterselie fijn.
Breng de mosselen op smaak met fijngehakte peterselie en het overige citroensap.
Schud de mosselen goed door elkaar en serveer ze met de zelfgemaakte saus en frietjes.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mosselen la Springer.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Tournedos.nl

Ingrediënten

25 g boter, kruiden-
25 g boter, room-
- kaas, Parmezaanse,
gemalen
200 g maïs, suiker-
1 kg mosselen, verse
- peper
2 tk peterselie, verse
3 tomaten
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de mosselen in licht gezouten water tot alle schelpen open staan.
Laat de mosselen wat afkoelen en neem ze uit de schelpen.
Snijd de tomaten kruisgewijs in en dompel ze afwisselend in kokend en koud water.
Verwijder de vellen en snijd de tomaten in stukjes.
Stoof de tomatenblokjes in de boter en voeg de maïs toe.
Hak de peterselie fijn en roer ze door de kruidenboter.
Vul de grootste schelpen met een laagje tomaten-maïs-mengsel.
Leg er een mossel op en daarop een klontje kruidenboter.
Verwarm ondertussen de oven op 250°C voor.
Leg de mosselen in vier vuurvaste schalen en bestrooi ze met de Parmezaanse kaas.
Zet het gerecht circa 5 min. in de oven tot de kaas gesmolten is.

Mosselen met bruine suiker.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Mosselrecepten

Ingrediënten

1 bs basilicum, verse
2 kg mosselen
- olie, mais-
1 pepertje, rood
2½ dl room
2 el pasta, Chili- (Nam
phrik)
- peper, zwart, vers-
gemalen
2 el saus, vis- (Nam pla)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe 3 el maïsolie in de wok en laat het niet te heet worden.
Voeg de chilipasta toe en roer de olie met de pasta door tot er geurige luchten loskomen.
Doe de schoongemaakte mosselen in de wok en schep ze op een hoog vuur om.
Voeg de vissaus en de bruine suiker toe en schep de mosselen opnieuw om.
Voeg wat water toe.
Doe de deksel op de wok.
Laat de mosselen koken tot de schelpen open staan
Neem de mosselen van het vuur.
Voeg de room, wat gemalen peper en het in stukjes gesneden rode pepertje toe.
Roer de mosselen nog eens om en doe ze in diepe borden.
Bestrooi de borden met gehakte basilicum naar smaak.

Mosselen met citroen-mayonaise dipsaus.



Menugang: Hoofd-
gerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Sjeef.nl

Ingrediënten

1 citroen, liefst
onbespoten
1 laurierblad, klein
100 g mayonaise
- peper, witte
1 tl peperkorrels,
zwarte
3 kg mosselen, verse
1 pt soepgroente
- suiker
4 uien
½ l wijn, droge witte
2 el yoghurt, volle
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de soepgroente schoon, was ze en hak ze
fijn.

Schil de uien en snijd ze in ringen.

Breng de wijn met voldoende water (om de
mosselen te koken), de peperkorrels, het
laurierblad en wat zout in een grote pan aan de
kook.

Voeg de soepgroente en de uiringen toe en laat
het geheel 10 min. koken.

Doe de mosselen in de pan, leg het deksel erop
en kook alles 10-15 min. tot de schelpen open
staan.

Roer ondertussen de mayonaise door de
yoghurt.

Was de citroen, rasp de schil en pers de vrucht
uit.

Breng de mayonaise met de citroenschil, 2 el
citroensap, zout, peper en suiker op smaak en
verdeel ze over 4 schaaltes.

Serveer de mosselen met de schaaltes dipsaus.

Mosselen met crème fraîche saus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 citroen, sap van
150 g crème fraîche
1 bs dille
2 eierdooiers
2 kruidnagels
2 laurierbladeren
3 kg mosselen, verse
- peper, versgemalen
2 uien
1 l wijn, witte, droge

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de uien en steek er de kruidnagels in.
Breng de uien met de laurierbladeren, het citroensap en de wijn aan de kook.
Voeg de mosselen toe en laat het geheel ca. 15 -20 min. koken tot de schelpen open staan.
Leg de mosselen in een voorverwarmde schaal.
Roer de crème fraîche in het mosselnat en laat de saus op laag vuur inkoken.
Neem de pan van het vuur en roer de eierdooiers en de gehakte dille (op een paar takjes na) door de saus.
Breng alles met versgemalen peper (rijkelijk) op smaak.
Giet de saus over de mosselen en garneer het gerecht met 2-3 takjes dille.

Mosselen met Franse kaasgratin.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Mosselrecepten

Ingrediënten

1 el basilicum, fijn-
gesneden
150 g kaas, Franse, met
fijne kruiden
(vetgehalte 70%)
1 kg mosselen, verse
60 g sjalotjes
2 el slagroom
200 g tomaten, stevige
¼ l water
4 el witbroodkruimels
(2 dagen oud brood)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de mosselen in licht gezouten water tot de schelpen open staan.

Hak intussen de sjalotjes fijn en meng ze met de kaas, de kruiden en de slagroom.

Dompel de tomaten afwisselend in kokend en koud water, ontvel en ontpit ze en snijd ze in reepjes.

Neem de mosselen uit de schelpen en bewaar de grootste schelpen voor het gratineren.

Doe telkens een mossel in een schelpheft, leg er reepjes tomaat bij en bestrijk alles met de kaascrème.

Leg de gevulde mosselen op een bakblik, bestrooi ze met de broodkruimels en gratineer het gerecht bij circa 225°C in 10 tot 15 min. in de oven.

Mosselen met kaas I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Mosselrecepten

Ingrediënten

- boter
- citroensap
1 eierdooier
1 kg mosselen, verse
- peper, versgemalen
150 g Roquefort (of een andere blauwgeaderde kaas)
1 bkr slagroom (200 g)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de mosselen in licht gezouten water tot alle schelpen open staan.
Prak de kaas met een vork, voeg de room en de eierdooier toe en roer alles tot een papje.
Breng het mengsel met peper en citroensap op smaak.
Neem de mosselen uit de schelpen en leg ze in een ingevette vuurvaste schaal.
Scheep de kaascrème over de mosselen en bak het voorgerecht bij een temperatuur van 200°C in de oven.

Mosselen met kruiden-amandelvulling.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Mosselrecepten

Ingrediënten

2 el amandelen,
geschaafde
2 tl basilicum
50 g boter, room-
3 eierdooiers
1 tn knoflook
1 laurierblad
2 kg mosselen, verse
1 tl peperkorrels
1 bs peterselie
1 prt soepgroente
1 tl tijm
2 uien
½ l water
½ l wijn, witte
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de soepgroente schoon, was ze en hak ze fijn.
Snijd de uien in ringen.
Breng de groente in een pan met wijn en water aan de kook.
Kruid met peperkorrels, tijm, laurierblad en zout.
Voeg de mosselen toe en kook ze tot de schelpen open staan.
Scheep de mosselen met een schuimspaan uit de pan en schrik ze met koud water af.
Verwijder de lege schelp helften.
Leg de volle schelp helften op een speciaal mosselbord of op een zoutbedje.
Vermeng ondertussen de roomboter met de eierdooiers en de uitgeperste knoflook.
Voeg de fijngehakte kruiden en de geschaafde amandelen toe.
Scheep het kruiden-amandelmengsel over de mosselen en bak het gerecht circa 10 tot 15 min. in de voorverwarmde oven tot het mooi lichtbruin is.

Mosselen met pittige worst-tomatensaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Cora

Ingrediënten

200 g chorizoworst, dik gesneden
100 g ham, rauwe
4 tn knoflook
1 laurierblaadje
6 el olie, olijf-
4 tl paprikapoeder
1 mp peper, cayenne-
- peper versgemalen
4 el peterselie, gehakte
2 uien, grote
3 dl wijn, witte, droge

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vorbereiding:

Maak de uien schoon en snipper ze grof.
Snijd de worst en de ham in stukjes.
Ontvel de tomaten en snijd ze in stukjes.
Verhit de olie in een grote pan.
Bak hierin de ui zacht, maar niet bruin.
Pel de knoflook en pers die boven de ui uit.
Voeg de worst, de ham, de tomaten, het paprikapoeder, de cayennepeper, de peterselie, de wijn, het laurierblaadje en wat versgemalen peper bij de uien.
Breng het geheel al roerend aan de kook en laat het zonder deksel zachtjes koken tot bijna alle vocht verdampt is.
Maak de mosselen stuk voor stuk schoon onder stromend water; verwijder kapotte exemplaren.

Bereiding:

Verdeel de schoongemaakte mosselen over het worst-tomatenmengsel.
Breng het geheel met een deksel op de pan, op hoog vuur aan de kook.
Kook de mosselen in ca. 8 min. gaar.
Schud tijdens het koken de pan goed om (de mosselen zijn gaar als ze open zijn).
Schep de mosselen met de saus in een voorverwarmde schaal en serveer.

Mosselen met pizzaiola vulling.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

2 el kaas, Parmezaanse, gemalen
1 tn knoflook
1 laurierblad
2 kg mosselen, verse
2 el olijfolie
1 tl oregano
1 tl peperkorrels
1 zk soepgroente
1 tl tijm
2 tomaten, gepelde (uit blik)
2 el tomatenpuree
2 uien
½ l water
½ l wijn, witte
- zout

Bereiding.

Maak de soepgroente schoon, was ze en hak ze fijn.

Snijd de uien in ringen.

Breng de groente in een pan met wijn en water aan de kook.

Kruid met peperkorrels, tijm, laurierblad en zout.

Voeg de mosselen toe en kook ze tot de schelpen open staan.

Schep de mosselen met een schuimspaan uit de pan en schrik ze onder koud water af.

Verwijder de lege schelp helften.

Leg de volle helften op een speciaal mosselbord of op een zoutbedje.

Snijd ondertussen de tomaten in kleine stukjes en pers de knoflook uit; meng met tomatenpuree en oregano.

Verdeel het mengsel over de mosselen.

Strooi de kaas over de mosselen en besprenkel het geheel met olie.

Gratineer het gerecht in de voorverwarmde oven tot de kaas lichtbruin is.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Mosselen met rode wijnsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: -

Ingrediënten

40 g bloem
40 g boter
200 g champignons
½ l kookvocht van de mosselen, gezeefd (of visbouillon)
1 zk kruiden, mossel-
1 kruidnagel
1 laurierblad
2 kg mosselen, verse
- peper, versgemalen
½ el suiker
1 ui, gesnipperde
1 dl wijn, rode
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de mosselen met de mosselkruiden.
Haal het mosselvlees uit de schelp en leg het in een vuurvaste schotel.
Zeef het kookvocht en houd dit apart.
Kook de schoongemaakte champignons in water met wat zout half gaar.
Scheep ze uit het vocht en laat ze goed uitlekken.
Snijd ze in tweeën en leg ze op de mosselen.
Smelt de boter in een pan en doe er, als deze gaat bruisen, de ui, het laurierblad en de kruidnagel in.
Voeg er als laatste, onder goed roeren met een garde, de bloem aan toe.
Laat dit alles gaar worden.
Doe er het kooknat of de visbouillon bij en breng het geheel, onder goed roeren, aan de kook.
Voeg vervolgens de rode wijn, de suiker en naar smaak peper en zout toe.
Giet de saus over de mosselen en de champignons en laat dit alles ca. 5 min. in een oven van 180°C zachtjes stoven.

Tip:

Serveer het gerecht met witte rijst en rode wijn.

Mosselen met room, lente-ui en tomaat.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: VisInfo.be

Ingrediënten

4 kg mosselen
- peper, zwarte, versgemalen
4 dl room
2½ tk selderij bleek-, fijngesneden
2 tomaten, gepeld, ontpit, in blokjes
6 uien, lente-, fijngesneden

Bereiding.

Kook de mosselen met de selderij, de room en flink wat versgemalen peper in een grote pan tot ze opengaan.

Haal de mosselen nadien meteen uit de pan en hou ze warm.

Zeef het kookvocht en laat het met 1/3 inkoken.

Voeg de mosselen weer toe en werk de saus af met de lente-uien en tomatenblokjes.

Tips:

- Serveer de mosselen meteen, met witbrood of frietjes.
- Het mosselseizoen loopt van ½ juli tot ½ april.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mosselen met selderij in bier.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: AllerHande 2023-05

Ingrediënten

330 ml bier
5 stl bleekselderij
25 g boter, room-, ongezoeten
1 citroen
2 tn knoflook
2 kg mosselen, verse
10 g tijm

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 280
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 16 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: 640 mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de mosselen schoon, gooi kapotte exemplaren weg.
Spoel ze onder koud stromend water en verwijder de mosselen die openblijven als je erop tikt.
Laat ze uitlekken in een vergiet.
Snijd de knoflook in plakjes.
Houd de blaadjes van de bleekselderij apart en snijd de stengels in dunne boogjes.
Snijd 1 helft van de citroen in 4 partjes en de andere helft in plakken.
Verhit een grote mossel- of soeppan met de boter op middelhoog vuur.
Fruit de bleekselderij en knoflook 3 min.
Voeg de tijm en plakken citroen toe.
Bak het nog 1 min. mee.
Zet het vuur hoog en voeg de mosselen toe.
Doe het bier erbij en laat het even goed stomen.
Doe de deksel op de pan en laat de mosselen 5 min. stoven, tot alle schelpen open zijn.
Snijd ondertussen de blaadjes van de selderij fijn.
Strooi ze over de mosselen.
Serveer de mosselen in het kookvocht met de partjes citroen.

Tip:

Lekker met verse friet en een frisse salade.

Mosselen met sperziebonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Carta, Frans Huits, Sjeef.nl

Ingrediënten

2 tn knoflook
2 kg mosselen, verse
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 bs peterselie
½ l sherry, halfdroge
100 g spek, doorregen
1½ kg sperziebonen
1 ui
½ l water
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het spek en de knoflook in kleine stukjes en hak de ui grof.
Bak het spek in de hete olie knapperig.
Fruit de ui.
Blus met de sherry en het water, voeg er zout en peper aan toe en breng het geheel aan de kook.
Voeg de schoongemaakte sperziebonen en de knoflook toe.
Doe de mosselen na 5 min. in de pan en laat ze op een middelhoog vuur koken tot de mosselen open staan.
Roer ze daarbij af en toe voorzichtig met een schuimspaan om, zodat de bonen uit elkaar vallen.
Vul het gerecht in een voorverwarmde schaal.
Bestrooi het met de gehakte peterselie en garneer het met enkele peterselietakjes.

Mosselen met zure room en groene kruiden.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Krabbetje.be

Ingrediënten

- boter
1 bs dragon, verse
5 kg mosselen
- peper
1 bs peterselie
2 dl room, zure
1 bs selderij
1 stokbrood, groot
1 tk tijm, verse
3 uien
2 gls wijn, witte
1 citroen
- zout

Bereiding.

Maak de mosselen schoon en was ze grondig. Snijd de uien en de selderij fijn en stoof ze even aan in boter.

Voeg de mosselen, kruiden en de peper toe en laat ze onder deksel koken tot ze allemaal open zijn (regelmatig opschudden).

Snipper de peterselie, dragon en tijm zeer fijn en meng de ½ ervan met de witte wijn en het citroensap.

Roer, voor de saus, de resterende kruiden door de zure room en breng de saus op smaak met peper en zout.

Verdeel de mosselen over de borden of kommen en giet er de witte wijn met kruiden over.

Serveer de mosselen met de sneetjes beboterd stokbrood (eventueel bestrooid met maanzaadjes of sesamzaadjes) en de gekruide zure room.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mosselen pastagerecht 'Boston'.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Mosselen.nl

Ingrediënten

30 g boter
300 g champignons
1 tn knoflook
1½ kg mosselen, verse
250 g noedels, groene
- peper
2 bs peterselie,
fijngehakte
1 ui, gesnipperde
- uienpoeder
½ l water
- zout

Bereidingstijd: 20-30
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de mosselen in licht gezouten water tot de schelpen open staan.
Kook ondertussen de noedels eveneens in gezouten water.
Gooi het water weg.
Schrik de noedels af en laat ze uitlekken.
Verhit de boter in een pan en fruit de knoflook, de uisnippers, de champignons en de fijngehakte peterselie.
Blus het geheel af met het mosselnat en laat alles nog even koken.
Neem de mosselen uit de schelpen en voeg ze met de noedels aan het mosselnat toe.
Laat er even de kook over komen en breng het gerecht op smaak.

Mosselen Shanghai.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Mosselen.nl

Ingrediënten

1 kblk bamboescheuten
1 kpk bami-noedels
50 g boter
- cayennepeper
1 stk gember, verse
3 kg mosselen, verse
100 g paddenstoelen,
gedroogde
1 kblk sojakiemen
- sojasaus, zoet-pikante
3 uien
½ l water
- zoetstof, vloeibare
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de paddenstoelen 1 tot 2 uur van te voren wellen.

Snijd de ui in ringen en fruit ze in de hete boter. Blus met water.

Laat de paddenstoelen uitlekken, rasp de gember en snijd de bamboescheuten in schijfjes.

Doe deze ingrediënten, de sojakiemen en de bami-noedels in de pan en laat ze op matig vuur koken tot de bamboescheuten gaar zijn. Breng het kooknat met zout, zoetstof, cayennepeper, sojasaus en eventueel nog wat gember op smaak.

Voeg de mosselen toe en kook alles op middelhoog vuur tot de schelpen open staan.

Mosselen uit de wok I.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jeroen Meus

Ingrediënten

1 stgl bleekselderij
1 stgl citroengras
(sereh)
2-3 cm gemberwortel,
verse, geschild en
fijngesneden
5 tk koriander
1 bld laurier
2 kg mosselen
5 tk munt
2 el olie
- peper
3 tk tijm
4 uien
1 dl wijn, witte

Bereiding.

Snijd de uien in grove stukken.
Snijd de bleekselderij in grove stukken.
Verhit de olie in een wok.
Roerbak de ui en bleekselderij met de gember.
Spoel de mosselen grondig in koud water.
Doe de mosselen in de wok.
Voeg de verse tijm en het laurierblaadje toe
aan de mosselen.
Voeg de munt, koriander en het fijngesneden
citraengras toe aan de mosselen.
Blus de mosselen met een flinke scheut witte
wijn.
Laat de mosselen, vanaf dat het kookpunt is
bereikt, 2-2½ minuut goed doorkoken (tot alle
schelpen open staan).
Breng de mosselen op smaak met versgemalen
peper.

Tip:

Serveer de mosselen met gekookte rijst en een
glas Elzasser Gewurztraminer.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mosselhachée I.



Menugang: Amuse,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Smulweb,
Sligro

Ingrediënten

1 l bouillon, vis-
1 dl cognac (Pernod)
1 kg mosselen
1 peen
- peper, versgemalen
1 bs peterselie
1 prei
1 dl room
1 bs ui, bos-
- zout

- mosselpan
- vergiet

Bereiding.

Was de mosselen, maak ze schoon in ruim water.
Snijd de wortel, twee bosuitjes en een prei fijn.
Hak de helft van de peterselie fijn en bewaar de rest.
Fruit in een ruime pan de wortel, de ui en de prei aan.
Voeg de mosselen toe en blus af met de cognac (Pernod) en de visbouillon.
Kook de mosselen open.
Giet de mosselen af en bewaar het kookvocht.
Haal de mosselen uit de schelpen en kook het vocht flink in.
Snijf de overige bosuien in halve ringen en voeg deze toe aan het ingekookte vocht en kook het mee.
Voeg, als het vocht flink is ingekookt, 3 el room toe en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Voeg als laatste de mosselen en de rest van de gehakte peterselie toe.
Verwarm de mosselen goed.

Tip:

Lekker met broodsoldaatjes

Bereidingstijd: 45-55 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mosselpasteitjes 'Winsor'.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

4 bladerdeegpasteitjes,
kant en klare
- citroensap
1 el dille
1 eierdooier
2 eieren, hardgekookte
4 el kaas, Edammer,
grof gemalen
½ kg mosselen, verse
2 bld munt, gehakte
- peper, witte
1 el peterselie, gehakte
2 sjalotjes
¼ l water
¼ l wijn, droge witte
- zoetstof, vloeibare
- zout

Bereiding.

Kook de mosselen circa 10 min. in licht
gezouten water tot de schelpen open staan.
Snijd de harde eieren in kleine blokjes, hak de
uien fijn.

Meng dit met de eierdooier en de kruiden en
breng de massa met zout, peper, enkele
druppels citroensap, zoetstof en een scheutje
wijn op smaak.

Bak ondertussen de pasteitjes in de oven voor.
Neem de mosselen uit de schelpen en meng ze
met het ei-kruidenmengsel.

Vul de pasteitjes, bestrooi ze met de kaas en
gratineer ze circa 5 tot 8 min. in de oven.

49

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mosselpizza.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

Voor het deeg:

250 g bloem
20 g gist
½ kp melk, lauwwarm
5 el olie
- zout

Voor het beleg:

- basilicum
200 g kaas, Emmenthaler
50 g kaas, Parmezaanse
1 tn knoflook
3 el olie
1 pt olijven (uitlekgewicht circa 85 g)
- peper
½ kg mosselen
- tijm
250 g tomaten
200 g uien

Bereiding.

Was de mosselen, maak ze goed schoon en kook ze in licht gezouten water tot de schelpen open staan.

Doe alle ingrediënten voor het deeg in een kom en kneed de massa (met de mixer) tot een smeug deeg.

Leg het deeg op de bodem van een ingevette springvorm en laat het bij 50°C ongeveer 5-10 min. in de bakoven rijzen.

Fruit voor het beleg de in ringen gesneden uien en de fijngehakte knoflook in 1 el olie.

Verdeel de afgekoelde uien over het deeg en kruid met peper, tijm en basilicum.

Maak de kaas in de mixer fijn en strooi de helft over de uien.

Neem de afgekoelde mosselen uit de schelpen en verdeel ze met de in plakjes gesneden tomaten en olijven over de pizza.

Bestrooi de pizza met de resterende kaas.

Bak de pizza bij circa 200°C in 20-30 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Mosselpotjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Het internationaal kookboek (Marine)

Ingrediënten

3 el broodkruim
75 g boter
1 tn knoflook
200 g mosselen,
gekookte mosselen
(eventueel uit
diepvries)
1 mp paprikapoeder
- peper
2 el peterselie,
fijngeknipte
- stokbrood
1½ tl tomatenpuree
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Meng de zachte boter met alle overige ingrediënten (behalve de mosselen).

Verdeel de helft van het botermengsel over 4 ovenvaste potjes (soufflépotjes) en leg hier de (ontdooide) mosselen op en vervolgens de rest van de boter.

Laat de mosselen in de hete oven gratineren en door en door warm worden.

Serveer met stokbrood.

Mosselsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta-
Johan

Ingrediënten

33 cl bier, bruin
2 stngl bleekselderij
¾ bouillontablet, vis-
2 kg mosselen
- peper, versgemalen
4 tk peterselie
1 prei
2 dl room, koks-
1 wortel, winter-
- zout

Bereidingstijd: 55 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 225
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de mosselen onder koud stromend water schoon.

Gooi kapotte en geopende exemplaren die na tik op het aanrecht niet sluiten, weg.

Breng in een grote pan het bier aan de kook.

Voeg de mosselen toe en breng ze afgedekt op een hoog vuur aan de kook.

Kook de mosselen in ca. 6 min. gaar (af en toe omschudden).

Schep de mosselen met een schuimspaan uit de pan scheppen en haal ze uit de schelp (ongepende mosselen weggooien).

Houd ca. 12 mosselen in de schelp apart.

Zeef het kookvocht boven een andere pan.

Maak de prei schoon en snijd ze in stukken van ca. 5 cm snijden.

Snijd de stukkenprei vervolgens in dunne reepjes.

Schil de wortel en snijd ook die in dunne reepjes.

Maak de bleekselderij schoon, was de selderij en snijd ze in stukken van ca. 5 cm snijden.

Snijd de stukken bleekselderij in reepjes.

Voeg 5 dl water toe aan het kookvocht van de mosselen.

Voeg de reepjes groenten toe aan het kookvocht.

Breng het geheel aan de kook.

Verkruimel er het bouillontablet boven en laat het oplossen.

Kook de groenten ca. 5 min.

Roer de kooksroom en de mosselen erdoor.

Breng de soep opnieuw aan de kook en laat het, al roerend, ca. 2 min. koken tot de soep iets gebonden is.

Breng de soep op smaak brengen met zout en versgemalen peper.

Doe de mosselen in de schelp in de soep leggen.

Knip de peterselie boven de soep fijn.

Tip:

Ook geschikt als hoofdgerecht voor 2 personen.

Mosselsoep 'Pikanta'.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Mosselen.nl

Ingrediënten

1 el citroensap
- dille
1 el gembersiroop
2 pk kippensoep
500 g mosselen,
gekookte
- peper
4 el room
2 el tomatenketchup
1 l water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng het water aan de kook, voeg de kippensoep toe en laat het geheel 5 min. zachtjes koken.

Voeg de mosselen, de tomatenketchup en de gembersiroop toe en laat alles even trekken. Breng de soep met citroensap en peper op smaak.

Verdeel de soep over 4 borden en garneer het met wat room en dille.

Mosselspiesjes.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

- citroensap, vers
2 laurierbladeren
15-20 mosselen, verse -
paneermeel
- peper
- remoulade of cocktail-
saus
- roomboter, voor het
fruiten
1 bs selderie
15-20 spek, gerookte,
dunne lapjes
1 ui, grote
½ l wijn, witte
- zout

Bereiding.

Was de mosselen zorgvuldig en doe ze met de wijn en de schoongemaakte en kleingesneden selderie in een pan.

Voeg de uien, de laurierbladeren en zout en peper toe.

Breng alles aan de kook en laat het 15 min. trekken.

Neem de mosselen uit de schelpen.

Rijg ze met het gerookte spek om en om aan tandenstokers.

Bak de spiesjes in een koekenpan met roomboter aan alle zijden vlug aan, wentel ze in paneermeel en zet ze 3 tot 5 min. onder de grill.

Breng ze met zout en peper op smaak.

Serveer de spiesjes met citroensap en remoulade of cocktailsaus.

54

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Mosselspiesjes met spek en ananas.



Menugang: Voorgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Mosselen.nl

Ingrediënten

1 kblk ananasstukjes
- basilicum
- citroenmelisse
- citroensap
- dille
- dragon
2 eieren, hardgekookte
1 kg mosselen, verse
1 kp olie, olijf-
250 g ontbijtspek
- peper
- peterselie
1 ui, middelgrote
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de mosselen in licht gezouten water totdat ze open staan.
Kies de grootste mosselen en wikkel ze in reepjes spek.
Rijg de omwikkelde mosselen en de goed uitgelekte ananasstukjes om en om aan tandenstokers.
Leg ze ongeveer 5-8 min. onder de grill en draai ze eenmaal om.
Hak ondertussen de eieren en de kruiden fijn. Roer het mengsel met olie, een scheutje citroensap en de kruiden goed door tot er een smeuge saus, een Italiaanse groene saus, ontstaat die u bij de mosselspiesjes serveert.

Tip:

De groene saus wordt bijzonder smeug als u wat room toevoegt.

Mosselspiesjes 'Sylt'.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: ManInDeZorg.nl

Ingrediënten

- brood, wit, geroosterd
- chilipeper
- ½ citroen, sap van
- 100 g garnalen, grote of
shrimps uit de diepvries
- 400 g mosselen,
gekookte
- 3 el olie
- sojasaus, scheutje
- 50 g spek, doorregen
- 12 zilvertuitjes
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het spek in smalle repen.
Rijg de mosselen om en om met de
garnalen, de uitgelekte zilvertuitjes en de
spekrepen aan de grilleerpennen.
Bestrijk de spiesen met een marinade van
sojasaus, citroensap en olie.
Leg ze onder de grill en draai ze eenmaal om.
Kruid met zout en wat chilipeper na en geef er
geroosterd witbrood bij.

Mosseltapas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

2 tn knoflook
1 kg mosselen
3 el olie, olijf-
2 tl oregano
1 paprika, geroosterde
(uit pot)
- peper
2 el peterselie,
fijngehakte
1 dl sherry, medium dry
½ el tijmblaadjes, verse
2 tomaten

Bereiding.

Hak de tenen knoflook fijn.
Ontvel de tomaten.
Verwijder de zaadjes uit de tomaten.
Snijd de tomaten in blokjes.
Schenk de sherry met 1 el olie in een braadpan.
Voeg de knoflook, tomaat, paprika, tijm en oregano toe aan de olie.
Was de mosselen.
Verwijder kapotte mosselen en mosselen die na een flinke tik op het aanrecht niet dichtgaan.
Leg de mosselen in de braadpan.
Smoor de mosselen afgedekt op een matig hoog vuur in ca. 5-8 min. gaar (alle schelpen staan dan open).
Scheep de mosselen in een schaal.
Laat het smoorvocht op een hoog vuur ca. 5 min. inkoken tot een dikke saus.
Verwijder van elke mossel één schelp.
Leg de mosselen in de andere schelp op een mooie platte schaal.
Klop 2 el olie door de saus.
Breng de saus met peper op smaak.
Scheep de saus over de mosselen.
Strooi wat peterselie over de mosselen.
Serveer de mosselen warm of koud.

Bereidingstijd: 10-20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 692
Energie kcal: 165
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pittige Catalaanse mosselen op de barbecue.



Menugang: Hapje,
hoofd-, lunch-, voor-
gerecht
Keuken: Spaanse,
Catalaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
TheBbqBastard.com

Ingrediënten

Voor de mosselen:

2 tl azijn, cider-
1 snf chilipoeder
1 tn knoflook, geperste
1 kg mosselen, schoon-
gemaakte
100 ml olie, olijf-
1 snf paprikapoeder
- saffraandraadjes,
enkele
2 stokbroodjes
400 g tomatenblokjes
1 ui, gele, fijngehakt
125 ml wijn, witte,
droge

Voor de picada:

100 g amandelnoten
1 sn brood, wit, in
stukken
1 tn knoflook, geperste
100 ml olie, olijf-
1 bs peterselie, platte

Bereiding.

Reinig de mosselen grondig en verwijder de baarden.
Gooi mosselen weg die onfris ruiken of niet sluiten wanneer je er een tikje op geeft.
Bereid de BBQ voor op een temperatuur van ca. 150°C en laat een ruime skillet (gietijzeren pan) even mee voorverwarmen.
Voeg de olie toe aan de skillet en fruit de gele ui, samen met de knoflook, de chilipoeder, de paprikapoeder en de saffraan.
Laat het geheel rustig sudderen (5-6 min.) tot de uien mooi gefruit zijn.
Blus het geheel met wijn.
Verhoog de temperatuur in je BBQ. en laat de wijn ca. 5 min. inkoken.
Voeg vervolgens de gehakte tomaten en ciderazijn toe.
Laat het opnieuw gedurende 15 min. zachtjes sudderen.

Picada:

Bereid, terwijl de saus aan het stoven is de picada voor.
Voeg hiervoor alle ingrediënten behalve de olie toe aan een foodprocessor.
Blend het geheel terwijl je geleidelijk de olie toevoegt tot je de textuur van pesto krijgt.

Vervolg mosselen:

Proef de saus en breng die evt. verder op smaak met versgemalen peper, zout en/of overige ingrediënten.
Meng 1 el van de picada door de saus.
Voeg de mosselen toe in één enkele laag (gebruik indien nodig meerdere skilleten).
Bak de mosselen op een temperatuur van 200°C tot de mosselen beginnen te openen (ca. 5 min.).
Gooi de mosselen weg die zich niet geopend hebben, als de meerderheid zich wel geopend heeft.
Besprenkel de mosselen met extra picada en plaats ze nog 1 min. terug op de BBQ.
Serveer de Catalaanse mosselen van de BBQ met stukjes (geroosterd) stokbrood.

Vorb.tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pittige mosselspiesjes met saffraanrijst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: 24Kitchen, Carta, Estée Strooker

Ingrediënten

Voor de rijst:

300 g rijst, Pandan-
0,05 g saffraan

Voor de pittige mosselen:

1 tn knoflook
1 limoen
2 kg mosselen
- olie, olijf-
1 peper, rode
1 ui

Voor de zoetzure salade:

1 komkommer
½ bs koriander
1 limoen
- olie, olijf-
1 peen, winter-
2 el siroop, gember-

- mosselpan
- spiesjes

Bereiding.

Rijst.

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook.

Voeg de saffraan en de rijst toe aan het water en kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Breng de rijst op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Pittige mosselen.

Verhit een mosselpan.

Was de mosselen in ruim koud water.

Verwijder kapotte of openstaande exemplaren en gooi ze weg.

Verwijder de 'baard' aan de buitenkant van de goede mosselen en giet de mosselen af.

Verhit een scheut olie in een mosselpan en schep de mosselen erin.

Leg de deksel op de pan en laat ze ca. 1 min. garen.

Roer de mosselen door elkaar en leg de deksel weer op de pan.

Gaar de mosselen ca. 1 min.

Giet de mosselen af, maar bewaar het kookvocht.

Pel en snipper de helft van de ui.

Pel en hak de knoflook fijn en meng die in een grote kom met de gesnipperde ui.

Halveer een rode peper, hak de helft fijn en meng die met de ui en knoflook.

Rasp de limoen boven de kom en voeg de olijfolie toe.

Breng het op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Haal de mosselen uit de schelp en meng ze door de marinade.

Prik vijf mosselen aan een spiesje en ga zo door tot de mosselen op zijn.

Verhit een scheut olie in een pan en bak de spiesjes kort.

Blus ze af met het mossel(kook)vocht en het limoensap.

Laat het ca. 3 min. inkoken.

Zoetzure salade.

Snijd de andere helft van de ui in dunne ringen. Hak de andere helft van de rode peper en meng die met de ui, het sap van een halve limoen, de gembersiroop en de olijfolie in een kom.

Rasp de wortel en de komkommer en voeg het toe aan de kom.

Hak de koriander fijn, voeg die toe en meng alles goed door elkaar.

Breng de salade op smaak met een beetje zout.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Serveren.

Schep de rijst in het midden van het bord.
Leg de mosselspiesjes er bovenop en de salade ernaast.
Giet een beetje ingekookte mosseljus over de mosselen en garneer het geheel met koriander.

Romig mosselsoepje met saffraan, venkel en dragon.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Elle Eten

Ingrediënten

50 g bloem
50 g boter
1 el dragon, verse, fijn-
gehakt
250 g mosselen, in de
schelp
½ el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 sch Pernod
½ dl room, slag-
3 drd saffraan
¼ venkelknol, fijn-
geraspt
1 dl wijn, witte
- zout

Bereiding.

Controleer de mosselen en gooi de beschadigde of open exemplaren weg.
Kook de mosselen in de Pernod en de witte wijn in 5 min. gaar tot alle schelpen geopend zijn.
Zeef het kookvocht en laat het afkoelen.
Gooi mosselen die gesloten gebleven zijn weg.
Zet de mosselen apart.
Maak een roux door de boter op een laag vuur te smelten en de bloem erdoor te roeren.
Laat de roux, terwijl je voortdurend roert, ca. 4 min. op het vuur staan, tot de roux gaat zweten.
Voeg al roerend het mosselkookvocht scheutje voor scheutje toe.
Roer er ook de slagroom en de saffraan door en zoveel water (ca. ¼ l) dat een mooie, licht-gebonden soep ontstaat.
Breng de soep op smaak met zout en versgemalen peper.
Fruit de venkel kort in de olie.
Haal evt. de mosselen uit de schelp en verwarm ze nog even in de soep.
Serveer de soep met de venkel en dragon.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Sambal goreng mossel - hete mosselen.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Salamat makan

Ingrediënten

2 tn knoflook,
fijngesneden
1 tl laos
1 zk mosselen, verse (2
kg - nog in schelp)
- nootmuskaat
- olie, sla-
- peper
1 st prei, in ringen
- sambal
1 bs selderie, schone (6
á 8 st.)
1 tomaat, grote, in
stukjes
1 ui, grote, in ringen
2 uien, grote,
fijngesneden
- zout

Bereiding.

Was de mosselen.

Kook de mosselen in wat water met de
uienringen, wat prei en de hele selderie.

Haal de mosselen, indien gaar, uit de schelp.

Laat de mosselen uitlekken.

Fruit de knoflook, de stukjes ui en de stukjes

tomaat en sambal naar smaak in wat slaolie.
Voeg de mosselen er aan toe en maak af naar
smaak.

Serveer de mosselen bij witte rijst of gewoon
bij de borrel.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Saté kerang - saté van mosselen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Roy's recepten

Ingrediënten

1 st asem (grootte 2
walnoten) of 1½ el
asemsiroop
3 tn knoflook
1 kg mosselen, schoon-
gemaakte
- olie
4 salembaadjes
1 tl suiker, riet-
1 ui
2 dl water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Een heerlijke saté van mosselen welke hier in Nederland, redelijk onbekend is. Toch zou ik het eens proberen want het is echt lekker en zeker een fijn gerecht voor de visliefhebber.

Snijd de knoflook en de ui in grove stukjes. Zet ze op met het water, de asem, de suiker en de salembaadjes.

Kook hierin de mosselen ongeveer 6-8 min. (vergeet niet af en toe te schudden).

De schalen van de mosselen openen zich vanzelf.

De mosselen waarvan de schalen zich niet openen, direct weggooien.

Haal de mosselen uit de schaal, steek ze met 6-8 stuks tegelijk aan een saté-pen, smeer ze in met wat olie en bestrooi ze met wat peper.

Rooster ze in de oven/grill of..... op een houtskoolvuurtje in enkele min. goudgeel.

Tip:

Eet deze heerlijke saté met wat citroensap of met een ketjapsausje.

Serveer er eens een bolletje rijst bij.

Thaise mosselen met limoen.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**

Keuken: Thaise

Personen: 4

Sterren: ****

Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

2 cm gember
400 g groenten, wok-,
Thaise
2 tn knoflook
4 tk koriander
2 limoenen
400 ml melk, kokos-
3 kg mosselen
1 el pasta, curry-, rode
300 g rijst, witte

Bereiding.

Pel en snijd de knoflook fijn.

Schrap de schil van de gember en snijd de gember fijn.

Rasp de schil van 1 limoen en pers de vrucht uit, snijd de andere limoen in parten.

Ris de blaadjes van de koriander.

Verhit een wok met 2 el zonnebloemolie en bak de knoflook, de gember, de rode currypasta en de wokgroenten gedurende 4 min.

Voeg de kokosmelk, de limoenrasp, het limoensap, de helft van de koriander en de mosselen toe.

Kookhet geheel nog ca. 7 min. (tot de mosselen open zijn).

Breng intussen een pan met water aan de kook en kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.

Giet de rijst af.

Verdeel de rijst over de borden, schep de mosselen met de groente op de rijst.

Garneer de borden met de limoenparten en de rest van de koriander.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 735

Eiwit: 41,6 g

Koolhydraten: 83,3 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 25,2 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 23,7 g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Thaise mosselpan met rode peper en koriander.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Anneke van der Helm

Ingrediënten

2 el currypasta, Thaise rode
1 limoen, in partjes
1 pk melk, kokos-, romige (200 ml)
1 bs koriander, grof gesneden
4 kg mosselen
3 el olie
1 str paksoi, in repen - peper
1 peper, rode, gesneden
300 g rijst, panda-
2 uien, grof gesnipperd

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen.
Controleer de mosselen (gooi schelpen die stuk zijn of na een ferme tik niet sluiten weg).
Verhit in een ruime hoge pan de olie.
Fruit de ui.
Scheep er currypasta, rode peper en de paksoi door.
Schenk er de kokosmelk over.
Leg de mosselen op de groenten.
Leg de mosselen op de paksoi en maal er royaal peper over.
Kook de mosselen 6-8 min. met deksel, of tot alle schelpen open staan.
Serveer de mosselen, bestrooid met de koriander, in het kookvocht.
Geef de geurige rijst in kommetjes en partjes limoen apart erbij.

Variatietip

Voeg verse gember en citroengras toe voor nog meer Thaise smaak.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Toast met mosselen.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

20 g boter
4 sn brood, geroosterd
4 eieren
1½ kg mosselen, verse
- peper
1 el tomatenketchup
- tuinkers, verse
3 el water
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de schoongemaakte mosselen in licht gezouten water tot alle schelpen open staan. Schrik de mosselen even met koud water af en neem ze uit de schelpen.

Rooster het brood en besprenkel het met enkele druppels mosselnat.

Kluts de eieren met water, gehakte tuinkers, zout en peper.

Verhit de boter in de pan, voeg de eiermassa toe en laat het geheel al roerende stollen.

Verdeel het roerei over de sneetjes geroosterd brood en beleg het met de mosselen.

Garneer het gerecht met de resterende tuinkers.

Varkenshaas met mosselen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

50 g boter
2 citroenen
1 tn knoflook
4 tn knoflook
1 laurierblad
1 kg mosselen
½ dl olie, olijf-
3 el paprikapasta, rode
½ tl peper, cayenne-
1 tk peterselie
1 el peterselie,
fijngehakte
1 tk selderij
1 ui
750 g varkenshaas
1 dl wijn, witte
- zout

Bereiding.

Snijd de varkenshaas in blokjes van 5 cm en bestrijk ze met de uitgeperste knoflook. Roer de cayennepeper door de paprikapasta, besmeer de blokjes vlees hiermee en laat ze minstens 24 uur marineren. Was de mosselen onder stromend water goed schoon en laat ze uitlekken. Laat de mosselschelpen zich openen in de witte wijn met de ui, de peterselie, het laurierblad en 1 teentje knoflook; verwarm dit geheel 2 min. op hoog vuur. Neem de mosselen uit de pan en haal ze uit de schelpen. Zeef het kookvocht. Verwarm de olie met de boter in een braadpan met dikke bodem en bak de stukjes varkensvlees rondom bruin. Strooi er zout over en doe de mosselen erbij. Blus het geheel met het mosselkookvocht en laat dit iets inkoken. Bestrooi het gerecht met de peterselie en geef er partjes citroen bij. Serveer direct met stokbrood of pommes frites en een salade.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Venkelquiche I.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: **
Bron: Libelle

Ingrediënten

10 plk bladerdeeg (diep-
vries)
3 eieren
100 g mosselen,
gepelde
- peper
1 bk slagroom
1 venkelknol, in reepjes
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien.
Leg de plakjes bladerdeeg per 5 op elkaar.
Rol de bladerdeeg uit tot 2 ronde lappen.
Bekleed met 1 lap bladerdeeg een ronde
(quiche)vorm.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Kook de venkel en de mosselen.
Laat de venkel en de mosselen afkoelen.
Meng de venkel, mosselen, eieren, en slagroom
goed door elkaar.
Breng de vulling op smaak met peper en zout.
Scheep de vulling in de (quiche)vorm.
Dek de vorm af met de andere lap deeg.
Bak de quiche in de voorverwarmde hete oven
gaar in ruim 30 minuten.

Vieiras estofadas - gestoofde mosselen.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Bron: K. Smit

Ingrediënten

75 g ham, gerookte, in
blokjes gesneden
500 g mosselen, kam- of
gehalveerde grote
mosselen
3 el olie, olijf-
2 el peterselie,
fijnggehakt
5 dr saffraan
1 ui, fijnggehakt
2 el wijn, witte, droge

Bereiding.

Verhit de olie in een pan.

Fruit de ui en de peterselie langzaam, ca.10
min., in de olie tot de ui begint te kleuren.

Voeg de saffraan toe aan de ui,

Laat de ui nog 2 minuten bakken.

Voeg de mosselen bij de ui.

Laat de mosselen bij middelmatige warmte
koken tot ze gaar zijn (ca.5 minuten).

Roer de ham en wijn door de mosselen.

Temper de warmte.

Laat de mosselen nog een minuutje pruttelen
tot de saus dikker is geworden.

Serveer de mosselen direct.

70

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Visfilets met mosselen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

1 klj boter
1 sch cognac
1 el ketchup, tomaten-
1 el mosselen
- tabasco
1-2 visfilets,
gepaneerde

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de boter en bak hierin de visfilets aan beide kanten goudbruin.
Doe ze over op uw bord.
Verhit de mosselen snel in het pannetje en voeg de tomatenketchup toe.
Breng het geheel op smaak met tabasco en een klein scheutje cognac.
Giet daarna de mosselen met de saus over de visfilets.

Vlaamse mosselen in bier.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carin Leenders-de Vries

Ingrediënten

1 fl Hertog Jan bier
1 tn knoflook
2-3 kg mosselen
2 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
½ bs peterselie, platte
2 uien, rode
2 wortels

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was en controleer de mosselen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verwijder eventueel de openstaande en beschadigde mosselen.
Doe de mosselen in een grote pan.
Snijd de schoongemaakte uien in halve ringen.
Snijd de schoongemaakte wortels in blokjes.
Snijd het teentje knoflook in dunne plakjes
Hak de peterselie fijn.
Scheep de peterselie door de mosselen.
Verwarm de olie
Fruit de ui samen met de wortel en de knoflook in de warme olie.
Scheep de groenten bij de mosselen.
Schenk het bier over de mosselen.
Voeg versgemalen peper toe aan de mosselen.
Hussel de mosselen één keer om.
Zet de pan met de deksel erop op een hoog vuur.
Stoom de mosselen in ongeveer 8 minuten gaar.

De mosselen zijn gaar als ze allemaal open zijn.

Als je de mosselen wilt garen op de barbecue, leg dan de mosselen in een braadslee en zet ze op de barbecue.
Schenk het bier erover heen.
Rooster de mosselen tot ze opengaan.
Gooi eventueel ongeopende mosselen weg.



Zuiderse mosselquiche.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ****
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

Voor het deeg:

125 g bloem
60 g boter
1 ei
- zout, snufje

Voor de vulling:

1 el bieslook, fijn-gesnippert
- bonen, gedroogde (of erwten, of rijst)
1 courgette van ± 150 g
1 ei
1 eigeel
50 g Emmentaler, gemalen
1 tn knoflook, uitgeperst
1 kg mosselen
1¼ dl room
1 ui, fijngesneden

Voor het garnituur:

½ tomaat

Bereiding.

Doe de bloem in een kom.
Vorm een bergje van de bloem.
Maak hierin een kuiltje.
Doe het ei erin.
Strooi er de in kleine stukjes verdeelde boter en het zout bij.
Meng het deeg met de vingers.
Kneed het deeg vervolgens met de handpalm tot een homogeen deeg.
Vorm een bal van het deeg.
Wikkel het deeg in plasticfolie.
Laat het deeg in de koelkast rusten.
Maak intussen de mosselen schoon.
Zet de mosselen in een afgesloten pan met de ui, knoflook en wat peper en zout op het vuur tot ze opengaan.
Haal de mosselen uit de schelp.
Zeef het kookvocht.
Snijd de courgette in de lengte door.
Snijd de courgette vervolgens in dunne halve maantjes.
Haal het deeg uit de koelkast.
Rol het deeg tot een lap van ± 3 mm uit.
Bekleed een diepe taartvorm van ± 18 cm doorsnee met het deeg.
Leg een vel aluminiumfolie op het deeg.
Strooi gedroogde bonen, erwten of rijstkorrels over de aluminiumfolie (voor het 'wit' bakken).
Verwarm de oven voor op 180°C.
Bak het deeg ± 15 min. in de oven.
Verwijder de bonen en de aluminiumfolie.
Meng intussen 1¼ dl mosselkookvocht met de room, het ei, het eigeel en de kaas.
Breng het mengsel op smaak met peper en zout.
Leg de mosselen, de courgette en de bieslook in de taartvorm.
Giet het ei-kaasmengsel er over.
Zet de taart opnieuw 35-40 min. in de oven.
Geef de quiche eventueel een kleurtje met een tomatengarnituurtje.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zwarte spaghetti met mosselen en (grote) garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Vitaminezee.nl

Ingrediënten

250 g crème fraîche
225 g garnalen, grote
½ el kerriepoeder
250 g mosselen
4 el olie, olijf-
1 paprika, rode, 2 x 2 cm gesneden
- peper
2 el peterselie, gehakt
350 g spaghetti, zwarte
2 tomaten
1 gl wijn, witte
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de spaghetti zoals op de verpakking staat aangegeven.
Verwarm 2 el olijfolie.
Fruit de ui en paprika in de olie.
Voeg de kerriepoeder toe.
Blus af met de witte wijn.
Voeg de crème fraîche toe.
Laat de saus even inkoken.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Verwarm de rest van de olie.
Bak hierin de mosselen en garnalen.
Meng de mosselen en garnalen door de saus.
Meng de peterselie door de mosselen en garnalen.
Doe de uitgelekte pasta op een verwarmde schaal.
Verdeel de saus over de spaghetti.
Garneer het gerecht met peterselie en schijven tomaat.

Zwarte tagliatelle met mosselen en coppa di parma.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta-Johan

Ingrediënten

75 g coppa di Parma
15 g dille, verse
2 tn knoflook
1 kg mosselen, verse, panklare
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
150 g prei
200 ml room, geslagen
300 g tagliatelle, zwarte
100 ml Vermouth, witte
- zout, (zee-)

Bereiding:

Verhit de olie in een mosselpan en bak de coppa di Parma zachtjes uit.
Bak de knoflook en de prei 1 min. mee.
Voeg de mosselen en Vermouth toe.
Leg de deksel op de pan en kook de mosselen in ca. 10 min. gaar.
Giet de mosselen boven een hapjespan af.
Schenk de room bij het mosselvocht en kook dit op middelhoog vuur in tot er nog ca. 200 ml vocht over is.
Proef de saus en breng hem op smaak met zout en versgemalen peper.
Haal intussen $\frac{3}{4}$ deel van de mosselen uit de schelp.
Leg de gepelde en ongepelde mosselen en de stukjes coppa die in het vergiet zijn achtergebleven, in de saus en bewaar de saus evt. tot gebruik in de koelkast.
Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verwarm de saus met de mosselen.
Scheep enkele eetlepels van het kookvocht van de pasta bij de mosselen.
Giet de pasta af en doe de pasta terug in de pan.
Scheep de mosselen met saus door de pasta.
Verdeel de pasta over 4 warme diepe borden en strooi de toefjes kruiden erop.



Coppa di Parma

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zweedse mosselen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Zweedse
Personen: 2
Sterren: ****
Bron: AllerHande 2007-10

4 ansjovisfilets, in stukjes (à 46 g)
25 g boter
125 ml crème fraîche
15 g dille, verse, fijngesneden
3 el mierikswortel
2 kg mosselen
- peper
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 520
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 43 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Spoel de mosselen af onder stromend water. Verwijder mosselen die kapot zijn of die na een flinke tik op het aanrecht niet vanzelf dichtgaan.

Verhit de boter in een ruime pan en fruit hierin de ansjovis 1 min.

Leg de mosselen erop en kook ze met de deksel op de pan in 5-8 min. gaar.

Schud de pan (met gesloten deksel) af en toe goed om.

Verwijder de mosselen die na verhitting niet zijn opengegaan.

Bestrooi de mosselen voor serveren met dille.

Roer een sausje van de crème fraîche met de mierikswortel en zout en peper naar smaak en serveer dit bij de mosselen.

Tip:

Lekker met stokbrood.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

